هاوسەرگیریی سەرکەوتوو

بریتیە لە چەند ڕێنماییەک بۆ ئەوانەی دەیانەوێ هاوسەر هەڵبژێرن

نووسینی

د. فەیسەڵ عارەب بلْباس

هەولێر - ٢٠١١

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

منتدى إقرأ الثقافي

هاوسەرگیریی سەرکەوتوو

بریتیە لە چەند رێنماییەک بۆ ئەوانەی دەیانەوێ

هاوسەر هەڵبژێرن

نووسینی

د. فەیسەڵ عارەب بڵباس

هەولێر

٢٠١١

ناوی کتێب: هاوسەرگیریی سەرکەوتوو

دانەر: د. فیصل عارب بلّباس

دیزاینی بەرگ: کارزان سەعدی

دیزاینی ناوەوە: نووسینگەی مەریوان گرافیك

تیراژ: ١٠٠٠

ساڵی چاپ: ٢٠١١

چاپ: چاپخانەی شەهاب – هەولێر

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردنی (٢٢٧)ی ساڵی ٢٠١١ پێ دراوە.

پێشکەشە بە

هەموو ئەوانەی دەیانەوێ ژیانێکی هاوسەری
هێمن و ئاسوودە و بەختیار بەسەر بەرن

پێشەکی

پێکەوەنانی خێزان ئاوات و ئامانجی هەموو لاوێکە. تەنیا ئەوانەی گرفتی دەروونیان هەیە و لە بەرپرسێتی ژیان دەترسن، لەپێکەوەنانی خێزان و هاوسەرگیری سل دەکەنەوە. مرۆڤ بۆ ئەوە دروست کراوە کە بەرهەمی هەبێ و لەدوای خۆیدا شتێك بەجێ بێلێ، گرنگترین بەرهەمی مرۆڤیش، بێگومان، مندالە.

هەموو ئایینە ئاسمانیەکان و بیروباوەڕە زەمینیەکان هانی پێکەوەنانی خێزان دەدەن و هەندێکیان بەجۆرێك لەخواپەرستیی دادەنێن. لەلایەکی دیکەوە بوونی هاوسەر بۆ مرۆڤ (مەبەست ژن و پیاوە)، جگە لەتێرکردنی غەریزەی سێکسیان، بۆ ئەوەشە کە هەست بەبوونی کەسێکی نزیك لەخۆیان بکەن کە لەخەم و خۆشی و ترشیەکانی ژیان هاوبەش و هاوکار و پشتوانی بێت

لەهەر ئاستەنگ و گرفتێکی کە دێتە ڕێی. هاوسەرگیریی سەرکەوتوو، ئارام بەخشە بۆ دەروون و جەستەی مرۆڤ. هەموو لێکۆڵینەوە پزیشکی و دەروونییەکان سەلماندوویانە کە تەنیایی و نەبوونی هاوسەر ڕێژەی نەخۆشییە دەروونی و جەستەییەکانی، وەك: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و نەخۆشییەکانی دڵ و دەمارگیری و لەدواییشدا تەمەن کورتی و زوو مردن... پتر لەو کەسانەدا دەبینرێن کە ژیانێکی بێ هاوسەری بەسەر دەبەن.

زۆرجار گوێمان لێدەبێ کە دەڵێن هاوسەرگیری قسمەت و نەسیبە... ڕەنگە ئەوە تا ڕادەیەکی زۆر وابێ، بەڵام بەتەئکید ئەو قسمەت و نەسیبە ئەگەر سەرەتایەکی نەبێ ڕوونادات. مرۆڤ کە دەگاتە تەمەنی لاوێتی و بیر لەپێکەوەنانی خێزان دەکاتەوە، لەمێشکی خۆیدا شتێکی دیاری کردووە و لەبیر و بۆچوونی خۆیدا جۆرە ئاکار و

ڕەوشـتێکی تایبـەتیی لـەپێش چـاو گرتـووە، کـە دەبـێ لەهاوسەرەکەیدا هەبێ، جگە لەوەی کە لە ڕووی دەروونی و بگرە لـەڕووی بۆماوەییـشەوە ئـەو کەسـە وا پرۆگـرام و بەرنامەڕێژ کراوە کە بەدوای یەکێکی وەکو خۆیدا بگـەڕێ کـە لەلایـەنی کۆمەلایـەتی و دابونـەریت و هەلّـسوکەوتدا لەگەلّ بیر و بۆچوونەکانی ئەودا بگـونجێ. بۆیـە دوای زۆر گەڕان و بینینی زۆر کەسان و تێڕامـان، لەپڕێکـەوە بڕیـار لەسـەر کەسـێك دەدا کـە لەخەونیـشدا نـەیبینیوە. بۆیـە دەلّـێن قـسمەت و نەسـیبە و لـە نێوچـاوان نووسـراوە..!

ئەمـە شـتێکی گـرنگ و هۆکـارێکی کاریگـەرە لەبـەردەوام بوون و سەرکەوتنی ژیانی هاوسەرێتی دا، چونکە کە بڕیار لەسەر ئەو کەسە دەدات ببێتـە هاوسـەری، دیـارە جـۆرە پەیوەندیـەکی گیـانی و ڕەوانیـی (ڕووحـی) نادیـار، هـەر لەیەکەم چاوپێکەوتندا، لە نێوان ئـەو دوو کەسـەدا پەیـدا بووە کە وای لەهەردووکیان کردووە بەیەکتری قایـل بـن.

بۆ لێکدانەوەی ئەمە زۆر بیروبۆچوون هەیە، کە ئەگەر بەکورتی ناویان بێنین لەوانەیە باشتربێ لەوەی بچینە ناو تۆژینەوە سایکۆلۆجیە ئالۆزەکانی کە هێشتا جێگەی مشتومڕن.

لەوانە، هەیە دەڵێ: مرۆڤ، هەر مرۆڤێك نێر و مێ، کچ و کوڕ، پیاو و ژن یان پیاو لەگەڵ پیاو و ژن لەگەڵ ژندا، کە بۆ یەکەمجار یەکتر دەبینن هەر یەکە و جۆرە وزەیەکی رووحیی تایبەتی خۆی هەیە، کە پێیەوە کار لەویدیکە دەکات. ئەگەر هاتو ئەو وزە رووحیە لەگەڵ هی بەرامبەر کۆك بوو، ئەوا ئەو دوو کەسە بەئاسانی لەیەکتر دەگەن و پەیوەندی دەبەستن. ئەگەر ئەو دووانە نێر و مێ بن، ئەوا لەماوەیەکی کورتدا پەیوەندیەکە توندتر دەبێ، تا دەگاتە رادەی ئەوەی دڵیان بۆ یەکتری لێبدات. ئەگەر هاتو چەند جیاوازی و کەموکورتیەکیش لەیەکتردا ببینن، ئەوا چاوپۆشی لێدەکەن یان پاساوی بۆ دێننەوە. بەڵام ئەگەر

ئەو وزە رووحیـە لـەنێوان ئـەو دوو کەسـەدا کۆك نـەبوو، ئەوا وەکو دوو بارگەی کارەبایی هاوشێوە، لەیـەکتر دوور دەکەونەوە و ناتوانن بەئاسانی لەیەکتر بگـەن. بۆیـە هـەر زوو روو لەیـەکتری وەردەگێـڕن و هـەر یەکـە و بەلایەکـدا دەڕوات.

لەبواری هاوسەرێتیدا گوتراوە: پیـاو منـداڵێکی گەورەیـە. ئـەو گوتەیـە پـتر بـە ئافرەتـان دەگـوترێ بـۆ ئـەوەی هاوسەرەکانیان بناسـن و بـزانن چۆن رەفتاریـان لەگەڵـدا بکـەن. زانایـانی دەروونـنـاس دەڵـێن ئـەو گوتەیـە تـا رادەیەکی زۆر راستە، چونکە ئەگەر سـەیری پیـاو بکـەین دەبینین رێژەیـەکی زۆریـان هاوسـەرەکانیان لـەو کەسـانە هەڵدەبـژێرن کـە بـەدایکیان دەچـن..! لـە راسـتیدا ئـەو ئافرەتانەی وەکو دایك لەگەڵ مێردەکانیان دەجوولێنـەوە و وەکو ئەو دەیـان لاوێننـەوە، ئـەوا ژیـانێکی ئاسـوودەی خێزانداری بەسەر دەبەن.

هەرچۆنێك بێ، دەبێ بزانین هاوسەرگیری رووداوێکی گرنگە لەژیانی مرۆڤدا، پیاو بێ یان ژن، وە دەبێ زۆر بەوردی نەخشە و پلانی بۆ دابنرێ و بیری لێ بکرێتەوە و راستیەکان بەعەقڵ هەڵبسەنگێنرێن، نەك بەچاوی عاتیفە و غەریزەی سێکسیەوە، یان بۆ بەرژەوەندیەکی کاتیی ئابووری یان کۆمەڵایەتی بێت.

لاوان نابێ لەپێکەوەنانی هاوسەرێتیدا خۆیان بدەنە دەست چارەنووس (قەدەر)، چونکە هاوسەرگیری تەنیا پەیوەست نیە بە ژن و مێردەوە، بەڵکو دامەزراوێکە کە زۆر لایەنی لێ دەبێتەوە. لە هەمووان گرنگتر ئەو منداڵانەن کە لەژێر سێبەری ئەو ژن و مێردەدا گەورە دەبن و هەرچی لەو هاوسەرگیریەش رووبدا، باش بێ یان خراپ، ئەوا بەسەر ئەواندا دەشکێتەوە. بێجگە لەوە، هاوسەرگیری لەکۆمەڵگەیەکی خێڵەکیی وەك کۆمەڵگەی کوردەواری، پتر لەدوو خێزانان بەیەکەوە دەبەستێتەوە.

بەرەبابی کچە و کوڕە هەمیشە لە مەیدان دان. جگە لەوەی کە ئەو هەردوو بەرەبابە ڕەنگە چەندان بەرەبابی دیکە و بگرە تیرە و هۆزیشیان لەپشتەوە بێ.

جا ئەگەر هاوسەرگیریەکە سەرکەوتوو بێ، ئەوا ئەو هەموو لق و پۆپە کۆمەڵایەتیانە بە پەیوەندیەکی خزمایەتیی توند بەیەکەوە دەبەستێتەوە و ئەگەر، خواینەخواستەش، ناکۆکیەك روویدا، ئەوا بەهەمان شێوە هەموو لایەك دەگرێتەوە. (عەرەب دەڵێن: خزمت کێیە، دەڵێ هێشتا ژنم نەهێناوە).

لەلایەکی دیکەوە گیروگرفتی هاوسەرێتی و ناکۆکی نێوان ژن و مێردان، لە هەموو گرفت و ناکۆکیەکی دیکە کاریگەرترە لەسەر مرۆڤ، چونکە لەناخەوە کاری تێدەکا و ئەو کەسەی ناکۆکیی هاوسەرێتی لەماڵەوە هەبێ، هەمیشە نائارامە و خۆی بەشەرمەزار دەزانێ لەناو کۆمەڵ

و له بەردەم خۆی و کەسوکاریشیدا زمان کورت و بێزراو دەردەکەوێ.

مەبەست لەو نامیلکەیە، رێ نیشاندان و روونکردنەوەی هەندێ قوژبن و کون و کەلەبەری تاریکی پرۆسەی هاوسەرگیریە، بۆ ئەو لاو و گەنجانەی کە دەیانەوێ، ناوی خوای لێ بێنن، و وەکو دەڵێن: نیوەی ئایینەکەیان تەواو بکەن و لەو بوارەشدا ئەزموونێکیان نیە...

ئەم نامیلکەیە پێت ناڵێ کێ هەڵبژێرە بەهاوسەر و کێ باشە و کێ باش نیە بۆ تۆ، چونکە ئەوە تەنیا بەدەست خۆتە، بەڵام دەتوانین هۆکارە گرنگەکانی هاوسەرگیریی راست و دروست و سەرکەوتووت بۆ روون بکەینەوە.

له کۆتایی ئەم پێشەکیەدا دەڵێین: مەرج نیە هاوسەران لەهەموو ورد و درشتێکی ژیان وەکو یەك بن، کە ئەوە ئەستەمە، بەڵام دەبێ کەمترین رادەی رێککەوتن هەبێ لەنێوانیاندا بۆ ئەوەی ژیانێکی ئاسوودە و ئارام بەسەر

بەرن و ئەگەر لەلایەنە بنەڕەتیەکان کۆك و هاوکووف بـن، ئەوا دەتوانن بە گفتوگـۆ و تێگەیـشتن و لەیـەکتر بـوردن، لەوانیدیکەش بگەنە لێککەیشتنێکی ناوەنجی کـە هـەردوو لای پێ قایل بن.

هاوسەرگیری، دەبێ بزانین، هاوکێشەیەکی ماتماتیکی نیە هەردوو لایەکەی هاوسەنگ بکەی بـۆ گەیـشتن بەئـەنجام، بەڵکو پەیوەندیـەکی ئـاڵۆزی نێـوان دوو مرۆڤـە، کـە هـەر یەکە و سەدان و هەزاران ریشەی عاتیفی و بیروبۆچـوون و تێگەشـتنی جیـاوازی هەیـە، کـە هـەر لـەژماردن نایـەن. ستەمیشە بتـوانین دوو کـەس ببینینـەوە کـە لـەو هـەموو بنـچینە و ریـشانەیاندا بەتـەواوی وەکـو یـەك بـن، بـەلآم دەکرێ و ستەمیش نیە کە زۆر لەو جیاوازیانەی لەنێوان

دوو مرۆڤدا هەنە لێك نزیك بكرێنەوە و بەیەك بگەیەنرێن و پێكەوە بلكێنرێن، ئەویش بە لێبووردەیی و لێك گەیشتن و چاوپۆشــی لــە هەنـدێكیان و گـۆڕینی هەنـدێكی دیكـەیان لەپێناو بەرژەوەندیی هەردوو لا و خێزانیش بەگشتی.

هۆکارەکانی هاوسەرگیریی سەرکەوتوو

هاوسەرگیری پەیوەندیەکی ئاڵۆزی نێوان ژن و پیاوە. بۆ ئەوەی ئەو پەیوەندیە هەڵسەنگێنین، دەبێ ئەو بار و دۆخانە بناسین کە کار لەو پەیوەندیە دەکەن. هۆکارەکانی سەرکەوتن یان شکست هێنانی ئەو پەیوەندیە زۆرن، بەلاّم گرنگترین و ئاشکراترینیان ئەوانەن کە لێرەدا باسیان دەکەین، بۆ ئەوەی ئەو گەنجەی کە هێشتا ئەزموونێکی ئەوتۆی نیە و ڕۆژانە لەدەمی ئەم و ئەو گلەیی و گازاندەی گوێ لێ دەبێ و دەکەوێتە ترس و دڵەڕاوکێوە و بەتەمای پێکەوەنانی ژیانی هاوسەرێتیە، دەبێ ئەو هۆکار و فاکتەرانە بناسێ و لێکیان داتەوە و بەراوردیان بکات لەگەڵ ئەوەی کە لەمێشکی خۆی پلانی بۆ دارشتووە.

یەکەم

هۆکاری کۆمەڵایەتی

لەکۆمەڵگەی دواکەوتوو و خێڵەکیی وەکو کۆمەڵگەی کوردەواریی خۆمان، کە هێشتا داب و نەریتی عەشایەری و خزمایەتی و ناوچەگەری و دەمارگیری خێڵەکیی تێدا باوە، هۆکاری کۆمەڵایەتی بە پلەی یەکەم دێ لە پێکەوەنانی ژیانی هاوسەرێتیی سەرکەوتوودا. ئەگەر سەیری زنجیرە دراما تەلەفزیۆنیەکان بکەین، یان چیرۆك و رۆمانەکان بخوێنینەوە، چ کوردی بن یان هی هاوشێوەی کۆمەڵگەی کوردەواری خۆمان بن، وەك عارەبی و تورکی و فارسی، دەبینین بەشێکی زۆریان لەسەر خۆشەویستی کچ و کورێکە کە لە رووی کۆمەڵایەتیەوە جیاوازیان هەیە. وەك ئەوەی کورە کرێکارێك حەز لە کچە ئاغایەك بکا، یان بەپێچەوانەوە... هەرچەندە ئەگەر ئەوانە بەیەکتریش شادبن، ئەوا هەمیشە

له ترس و دڵەڕاوکێدا دەژین و ئەگەر پەیوەندیشیان بە خێزانەکانیانەوە بمێنێتەوە، کە زۆرجار بەیەکجاری دەپچڕێ، ئەوا جۆرە شەرم و نامۆیی و گلەیی و گازاندەیەك هەمیشە لەبەرچاوان دەبێ. بۆیە لە هەڵبژاردنی هاوسەردا ڕەچاوی باری کۆمەڵایەتی بکرێ باشترە، بۆ ئەوەی ژیانێکی بێ ئاستەنگ ببەنە سەر. لەوانەیە هەندێ جار بەرەبابی کچە یان کوڕە، لەبەر خاتری منداڵەکەیان بێ، یان لەبیروبۆچوونیان پێشکەوتنخوازبن و بەم هاوسەرگیریە قایل بن، بەڵام پاش ماوەیەك لەژیانی هاوسەرێتیاندا و لەگەڵ ڕوودانی هەر گرفتێك، کە لەژیانی هاوسەریدا کەم نین، ئەوا ئەو جیاوازیە دێتەوە گۆڕێ. بۆ نموونە: ڕەنگە ژنەکە تووڕە بێ و لەمیانەی دەمەقاڵێیاندا ئەوە بەچاوی مێردەکەی داداتەوە کە ئەو لەخێزانێکی خانەدانی ئەوتۆیە، کە زۆری بەسەر بەرەبابی پیاوەکەیدا هەیە، یانیش

بەپێچەوانەوە... کە ئەمەش رەنگە وا لەبەرامبەرەکەی بکا کە بە ئیهانە و رووشکاندنی بزانێ و بەشێوەیەکی نەگونجاو کاردانەوەی لەبەرامبەردا هەبێ. یان لەکاتی بوونی منداڵ دا لەوانەیە لایەنێك پتر خۆی بەخاوەنی منداڵەکان بزانێ و هاتوچۆیان بکا و وای بەباش دابنێ کە پەروەردەی ئەوان راست و دروست ترە لە لایەنەکەی دیکە، کە ئاستی کۆمەڵایەتیان نزمە و لەپەروەردەی هاوچەرخ نازانن..! هەروەها لەکاتی هاتوچۆکردنی ماڵی باواندا، رەنگە ئەو لایەنەی کە خۆی بەبەرزتر دەزانێ جۆرە مامەڵەیەکی نەشیاو لەگەڵ باوانی ئەویدیکەدا بکات و هەمیشە وای نیشان بدا کە بەرەبابی ئەوان گرنگتر و مەزنترن، کە ئەوەش بێگومان کاردانەوەی خۆی دەبێ و کاریگەری باشی نابێ لەسەر دڵ و دەروونی لایەنەکەی دیکە. لەلایەکی دیکەوە ئەو لایەنەی کە پلە و پایەی کۆمەڵایەتیان بەرزترە، ئەوا ناچار لایەنەکەی دیکە وا

لێدەکەن کە پتر پێویستیی پێیان بێت، چ بۆ راپەڕاندنی کاروباری ڕۆژانەیان بێ، یان پەیوەندی هەبێ بە دەسەلآت و دۆزینەوەی کار و پلە و پایەی وەزیفەیی... کە ئەمە وا لە پیاو دەکا، پتر لایەنی مێرد، کە ناچار پەنایان بباتە بەر یان ژنە ناچاری بکا کە هانایان بۆ ببا و بەمەش کابرا هەست بەجۆرە چاوشۆڕی و شەرمەزاریەك دەکا بەرامبەر ماڵە خەزووران و تەنانەت بەرامبەر خێزانەکەی خۆیشی. لێرەدا ئەو هاوسەنگیە لەنێوان ژن و مێرد دا نامێنێ و لایەنێك پتر هەست بە بالآدەستی دەکا، کە ئەگەر ئەو لایەنەش ژنەکە بێ، ئەوا کابرا خۆی بە کەم دێتە بەرچاو و رەنگە دۆست و برادەرانیشی جاروبار پرچك و پەلاری تێبگرن و وەبیری بێننەوە کە ئەوەی هەیەتی ئەنجامی دەست و رمی خۆی نیە و ئەگەر ژنەکەی نەبێ ئەو شایانی ئەو پلە و پایەیە نیە..! لەبەر ئەمانە، لەکاتی هەڵبژاردنی هاوسەر پێویستە مرۆڤ، بەتایبەتیش پیاو،

ڕەچاوی ئەمانە بکا، چونکە هەرچەندە لەبەر دڵ بۆچوون و خۆشەویستی، ئەگەر ئەمڕۆ کچە یان کوڕە چاوشۆڕیەك قبووڵ بکات، بەڵام لەدواییدا ڕۆژێك هەر دادێ کە ئەمە بەئیهانە و کەمکردنەوە لەنرخی پیاوەکەی یان ژنەکەی خۆی بزانێ و هەمیشە لەدوودڵی دا دەژی و لەوانەشە لە هەڵچوونێك دا ئەو پەیوەندیە بکەوێتە مەترسیەوە.

ئەمڕۆ خەریکە پلە و پایەی کۆمەڵایەتی وەکو جاران نەمێنێ، ئاغا و شێخ و سەید و سەرۆك هۆز... خەریکە ئەو گرنگیەی جارانیان نامێنێ، بەڵام پلەو پایەی کۆمەڵایەتیی دیکە هاتۆتە مەیدانەوە، لەوانە دەسەڵاتدارێتی و سەرۆك حیزب و وەزیر و گەلێ جۆری دیکەی پلە و پایەی وەك: خاوەن کۆمپانیا و بڕوانامە و...تد.

کوردەواری لەمێژە گوتوویانە: لە ئاسمانەوە بانگ دەکرێ ئاوکووف (ڕەنگە لە هاو کوفئی عەرەبیەوە هاتبێ)، واتە

هاوسەر دەبێ ئاوقەرانی یەکتر بن و ئاسمان و رێسمانیان لەنێوان نەبێ.

پێش ئـەوەی کۆتـایی بـەهۆکاری کۆمەڵایـەتی بێـنم، پـێم باشە باسی هاوسەرگیری نێوان خزمـان بکـەم. رەنگـە لـە کلتـووری خێڵـەکی دا هاوسـەرگیری لـەناو خزمـان هێـشتا باوی هەبێ و بە باشیشی بزانین، بەڵام پێویستە لاوان ئەو راستیەش بزانن کە نەخۆشـیە بۆماوەییـەکان، بەتایبـەتی ئەوانەی کە دەگمەنن و بزر و بێهێزن (الصفات المتنحیـة)، بەزۆری لە منداڵەکانی ئـەو هاوسـەرانەدا دەردەکـەون کـە خزمی یەکترن، بەتایبەتیش ئەگەر خزمایەتیەکە زۆر نزیك بـێ، وەك: ئـامۆزا و خـاڵۆزا، چـونکە هۆکـاری نەخۆشـیی بۆمـاوەیی، ئەگـەر زاڵ (سـائد) نـەبێ، بـا لەیـەکێك لـە هاوسەرەکانیشدا هەبێ، ئەوا لەمنداڵەکانی دا دەرناکەوێ، چونکە هاوسـەرەکەی دیکـە پارسـەنگی رادەگـرێ. بـەڵام ئەو هۆکارانە زۆرجار لەناو یەك بەرەبابدا هەن و هەموویان

هۆکارەکە بەشاراوەیی هەڵدەگرن و کاتێك کە کوڕ و کچی ئامۆزای یەکتری دەبنە هاوسەر، ئەوا هەر یەکەو بەشێك لەو هۆکارەی نەخۆشیە بۆماوەییەکەی دەداتە منداڵەکەی و بەمەش پارسەنگ تێك دەچێ و بەو دوو هۆکارانە پێکەوە، نەخۆشیەکە لەمنداڵەکە دا دەردەکەوێ. بۆیە هاوسەرگیری ناو خزمان لە رووی پزیشکیەوە زۆر بە پەسند نازانرێ، هەرچەندە لە رووی ئامارەوە تا ئێستاش هاوسەرگیریی نێوان خزمان لەوانی دیکە جێگیرترە و رێژەی لێك جوودابوونەوە (تەلاقدان) لەناویاندا زۆر کەمترە لەوەی لەناو هاوسەرگیریە بێگانەکاندا، ئەوانەی هیچ پەیوەندیەکی خزمایەتیان لەنێواندا نیە، هەیە.

دووەم

هۆکاری جەستەیی

مەبەست لە هۆکاری جەستەیی، بەژن و بالاّ و قەڵەوی و لاوازی و گـەورە و بـچووکی و تەندروسـتی و نـەبوون و هەبوونی نەخۆشی و کەم ئەندامی و...تد ییە.

منداڵ کە لـەدایك دەبـێ نیـوەی سیفەتە جەسـتەییەکانی لەدایك و نیوەکەی دیکەیانی لەباوکەوە بۆ دەگوازرێتەوە. بەمە تێکەڵاویەك لەسیفەتەکانیدا دەبینرێ کە هەنـدێکیان بـەدایك و هەنـدێکی دیکـەیان بـە بـاوك دەچـن، یـان هـەر هەموو بە باوك یان بە دایك دەچن، بـەپێی زاڵـی و نـازاڵی سیفەتە بۆماوەییەکان. ئەمـە لـەرووی زانـستیەوە، بـەڵام لەرووی پراکتیکـەوە دەبیـنین بـە گـشتی منداڵـەکان یـان بەباوکیان دەچن یان بەدایکیان. کە سەیری هـەر منـداڵێك

لـە منداڵـەکانی ژن و مێردێـك بکـەین، یەکـسەر دەتـوانین بڵێین ئەو منداڵە چۆتەوە سەر باوکی یان دایکی. ئەمـەش لەبـەر ئەوەیـە کـە هەمیـشە سـیفەتەکان دوو جـۆرن. جۆرێکیان زاڵن و جۆرەکەی دیکەیان سست و بێهزن، واتە کە یـەك تاکـە سـیفەت، بـۆ نموونـە، جیـاوازی لـە درێـژی قەدوباڵا، کە لەدایك و باوکدا هەبێ، ئەوا تـەنیا یـەکێکیان لەمنداڵەکەدا دەردەکەوێ، ئەویش ئەوەی کە زاڵە. ئەگـەر باوکەکە بەژن درێژ بوو بەڵام دایکەکـە بـەژن کـورت بـوو، ئەوا هی کامەیان زاڵترە ئەو لەمنداڵەکەیانـدا دەردەکـەوێ. بۆیـە دەبـێ لەهاوسـەرێتیدا رەچـاوی ئـەوە بکـرێ کـە جیاوازیـە جەسـتەییەکان ئەوەنـدە زەق و دیـار نـەبن، چونکە ئەگەر لەوەدا لێك نزیك نەبوون، ئەوا گرفـت پەیـدا دەبـێ. هـەر نموونـەی بـەژنوباڵا بێنینـەوە بەرچـاو، کـە

ژنێکی درێژ لەگەڵ پیاوێکی کورت، یان بەپێچەوانەوە، بەرێدا دەڕۆن چەند ناوازە دێنە بەرچاو. بێجگە لەوەش، پەیوەندی ژن و مێرد هەر تەنیا بەرێگە رۆیشتن نیە، بەڵکو پەیوەندی جەستەیی ئەوتۆ لەنێوانیان دا هەیە کە ئەگەر لەقەبارە و کێش لێك نزیك نەبن، ئەوا دەبنە هۆی سەرئێشە و گرفتی تەندروستی بۆ یەکتری و رەنگە لەرووی عاتیفیشەوە چاوی یەکتری تێر نەکەن. لەلایەکی دیکەوە، ئافرەت لەناو منداڵدانیدا منداڵ هەڵدەگرێ و دەبێ هەمیشە جۆرە پەیوەندیەك هەبێ لەنێوان قەبارەی منداڵەکە و ئەندامەکانی زاوزێی دایکەکە، ئەگەر نا ئەوا لەکاتی منداڵبووندا گرفت بۆ خۆی و منداڵەکەشی پەیدا دەبێ و لەوانەیە تووشی نەشتەرگەری گەورەش بێت.

وابزانم، تا ئێره نموونەکان ئاشکران و پێویست به ڕوونکردنەوەی پتر ناکەن. سەبارەت به نەخۆشیش، پیاو یان ژن، مافی خۆیەتی لەکاتی هەڵبژاردنی هاوسەردا له تەندروستی هاوسەرەکەی بکۆڵێتەوە و بزانێ هیچ نەخۆشیەکی ترسناکی هەیه یان نا، بەتایبەتیش نەخۆشیی بۆماوەیی، که ڕەنگه لەدوارۆژدا بۆ منداڵەکانی بگوازرێنەوە. بۆ ئەم مەبەسته، له وڵاته پێشکەوتووەکاندا نۆرینگەی ڕاوێژکاریی پزیشکی هەیه بۆ هاوسەران، که دەتوانن سەردانی بکەن و لەوە دڵنیابن که نەخۆشیەکی ئەوتۆیان نیه جێی ترس بێ و ببێته ئاستەنگ لەرێگەی هاوسەرگیریەکی سەرکەوتوو و بەختیاردا. لەلای ئێمه ژن مارە ناکرێ له دادگا ئەگەر چەند پشکنینێکی پزیشکی بۆ هەردووکان ئەنجام نەدرێ،

لەوانە زانینی جۆری خوێن و گرتنی تیشکی سینگ و پشکنین بۆ نەخۆشی فەرەنگی (سیفلس)، کە ئەمە کارێکی باشە ئەگەر بکرێ بەلآم، بەداخەوە، زۆرجار ناکرێ و تەنیا راچێتەیەك لە پزیشکێك وەردەگیرێ کە بەبێ پشکنین دەڵێ ساغ و بێ نەخۆشین بۆ ئەوەی کارەکەیانی پێ راپەڕێنن.. !

زانینی جۆری خوێن بۆ ئەوەیە نەوەك لەکاتی منداڵبووندا خوێنی دایك و منداڵەکە جیاوازبن بەجۆرێك ببێتە هۆی توانەوە و تێکشکانی خانەکانی خوێنی منداڵەکە کە ژیانی پێ دەکەوێتە مەترسیەوە ئەگەر پێشوەخت نەزانرێ و چارە نەکرێ. تیشکی سینگیش (ئەشیعە) بۆ ئەوەیە ئەگەر یەکێکیان سیلی سیپەلاکی هەبوو، کە هێشتا لەناو زۆر خێزاناندا ئەم نەخۆشیە هەر ماوە، ئەوا زوو چارە

بکریێ پێش ئەوەی تووشی ئەویدیکەی بکا یان منداڵەکانی خۆی تووش بکا. بەهەمان شێوە دەست نیشان کردنی نەخۆشیی فەرەنگیش بۆ ئەوەیە چارە بکریێ، نەوەکو ئەوی دیکە تووش بکا. واتە ئەو پشسکنینانە نابنە رێگر لەپێش پێکەوەنانی ژیانی هاوسەریدا.

من پێم باشە لاوی کورد ئەمڕۆ لەوەش پتر چاوکراوە بێ و هەر بەوەندە پشکنینانە نەوەستێ و لەکەسوکاری دەزگیرانەکەشی بکۆڵێتەوە و بزانێ لەخێزانەکەیاندا، کچ یان کوڕ، هیچ نەخۆشیەکی بۆماوەیی ترسناك و کوشندە هەیە، یان کەسێکی کەم ئەندام یان تووشبوو بەنەخۆشی دەروونی هەیە. پاشان سەردانی پزیشکێکی شارەزا بکا بۆ زانینی جۆری ئەو نەخۆشیە،ئەگەر هەبوو، و کاریگەری

بۆ سەر ژیانی هاوسەرێتی و تا چەند ئەو دەردە ئەگەری گواستنەوەی هەیە بۆ منداڵەکانی لەدوارۆژدا...

زۆرجاران روویداوە نەخۆشیەك یان ناتەواویەکی جەستەیی، لەپیاو یان ژن، تەنیا لەشەوی بووکێنیدا ئاشکرا بووە و بووەتە مایەی مەینەتی بۆ هاوسەرەکە، یان دوای چەند مانگێك بۆ یەکێك لەهاوسەرەکان ئاشکرا بووە کە ئەوی دیکە نەخۆشیەکی کوشندەی جەستەیی یان دەروونی هەیە و بەدەرمان بۆ ماوەیەکی کاتی لێی شاردراوەتەوە.

لاوی هۆشمەند لەکاتی هەڵبژاردنی هاوسەردا هەر بەتەنیا بیر لەخۆی ناکاتەوە، بەڵکو تەماشای دوور دەکا و دوارۆژی منداڵەکانیشی دێنێتە پێش چاو و هاوسەرێکی وا هەڵدەبژێرێ کە نەوەی رێکوپێك و تەندروست و لەش

ساغ و جوانی لێ پاشکەوێ. بۆ ئەم مەبەستە، دەکرێ بەگفتوگۆ و لێك گەیشتن لەنێوان کچ و کوڕدا ئەوانە روون بکرێنەوە. ئەمڕۆ زانستی پزیشکیش گەیشتۆتە رادەیەك کە دەتوانێ زۆر لەنهێنییەکانی ژیان ئاشکرا بکا و پێشبینی دوارۆژی مرۆڤ و نەوەکانیشی بکا. بۆیە لاوان پێویستە ئەو لایەنە گرنگەی هاوسەرێتی لەبەرچاو بگرن و شەرم نەکەن لەقسەکردن لەسەر هەر کەموکورتیەکی جەستەیی لەخۆیاندا بێ یان لەهاوسەرەکەیان، چونکە هەرچی بکەن و بیشارنەوە ئەوا ئەوەندە نابا کە هەر لێك ئاشکرا دەبن. ئەو کاتەش بە فێڵ لێکدی کردن دەژمێردرێ و پەیوەندیەکەیان ساردی و خاوی دەکەوێتە ناوێ و چارەکردنیشی رەنگە ئاسان نەبێ.

لێــرەدا چــەند رێنماییــەك دەخەمــە بەردەســت لاوان و ئەوانەی بەتەمای ژن هێنان و مێرد کردنن:

١- کــورِ پێویــستە پــشکنینی تاقیگــە بکــا بــۆ زانینــی شێوە و ژمارەی تۆوەخانەکانی بـۆ ئـەوەی دڵنیـابێ لەوەی کە لەدوارۆژدا دەتوانێ منداڵی ببێ.

٢- کـچە سـەردانی پزیـشکی ئافرەتـان بکـا و دڵنیـابێ لەدروستی کۆئەندامی زاووزێـی و سـوورِی مانگانـەی (بێنوێژی).

ئەمە بێجگە لـەو پـشکنینانەی دیکـەی کـە پێویـستن و لەپێشەوە باس کران. هەردوولا دەتوانن لەو بارەوە یـەکو راپـۆرتی پزیـشکی تایبـەت بـەخۆیان هـەبێ و بەیـەکتری نیـشان بـدەن لـەکاتی پێویـستدا. دەبـێ لاوان بـزانن کـە لــەرووی یاســا و ئــایین و شەرعیــشەوە، ئــەو لایەنــەی عــەیبێکی گــەورەی جەســتەی خــۆی لــەوی دیکــە

دەشارێتەوە تا مارەی دەبڕێ، ئەوا بەفرتوفێڵ دادەنرێ و مارەیی نایێ و کە ئاشکراش دەبێ لایەنەکەی دیکە مافی خۆیەتی مارەییەکە هەڵوەشێنێتەوە.

لەهەمان کاتیشدا، پەیوەندیەکی بەهێز هەیە لەنێوان تەمەن و هاوسەرگیری سەرکەوتوودا. جیاوازی زۆر گەورە لەتەمەن لەنێوان هاوسەراندا، دەبێتە هۆی سەرنەکەوتنی ئەو هاوسەرێتیە، بۆیە نابێ جیاوازی لەنێوان تەمەنی ژن و مێرد دا لە (١٠) ساڵ پتربێ و باشتر وایە تەمەنی پیاوەکە لەهی ژنەکە پتربێ، نەك بەپێچەوانە، چونکە وەکو ئاشکرایە ئافرەت لەبەر زگکردن و وەستانی خولی مانگانەی لەتەمەنی ٤٥ — ٥٠ ساڵیدا، زووتر پیر دەبێ یان ئەو چالاکیە جەستەیی و سێکسیەی جارانی نامێنێ، بەلام پیاو تا تەمەنی ٦٠ و بگرە ٧٠ ساڵیش، زۆرجار هەر بەچوست و چالاکی دەمێنێتەوە. لەبەر ئەوە ئەگەر ژنەکە تەمەنی وەکو مێردەکەی بێ یان گەورەتر بێ، ئەوا دوای

ماوەیەك پیاوەکە هەست دەکا ئەو ژنەی وەکو جاران چاوی تێر ناکا و ئەو کاتە رەنگە بەدوای ژن هێنانێکی دیکەدا بگەڕێ. بەهەمان شێوەش ئەگەر هاتو تەمەنی ژنەکە زۆر بچووکتر بوو لە هی پیاوەکەی، ئەوا پیاوەکە زووتر پیر دەبێ و کاتێك لە چالاکی دەکەوێ کە هێشتا ژنەکەی هەر لەسەر شنگ و هێزی خۆیەتی. بەلێکۆڵینەوە دەرکەوتووە باشترین جیاوازی لەتەمەندا لە نێوان ژن و مێرد دا ئەوەیە کە لە چوار ساڵ کەمتر نەبێ و لە دە ساڵیش پتر نەبێ و هەمیشەش تەمەنی پیاوەکە لەهی ژنەکە پتربێ.

هەر لەم رووەوە باشترین تەمەن بۆ ژن هێنان: بۆ پیاوان لەنێوان ٢٤ و ٣٠ ساڵیدایە و بۆ مێردکردنی کچانیش لەنێوان ٢٠ و ٢٤ ساڵ دایە.

سێیەم

هۆکاری رۆشنبیری

لێـرەدا پێویـستە روونـی بکەمـەوە کـە مەبەسـت لـە رۆشنبیری، خوێندەواری و خاوەن بڕوانامەیی نیە، چونکە مـن پـێم وایـە رۆشـنبیری لـەرەفتاردا دەردەکـەوێ. زۆر خاوەن بڕوانامەی بەرز هـەن کـە لـەرووی رەفتارکردنـەوە رۆشـنبیر نـین و زۆر نەخوێنـدەواریش هـەن کـە دەکـرێ بەرۆشـنبیر بـژمێردرێن لەبـەر رێکـوپێکی هەڵـسوکەوت و کراوەیی بیروباوەڕیان.

جیاوازی نێوان ژن و پیاو لە پلەی رۆشـنبیریاندا، یەکێکـە لـەو هۆکارانـەی کـە ژیـانی هاوسـەرێتی تـاڵ دەکـەن، بەتایبەتی ئەگەر یـەکێکیان بیرکـراوە و پێـشکەوتنخواز و دنیادیتـە بـێ و ئـەوی دیکـەیان لەچـوار دیوارەکـەی ماڵەوەیان پتری نەدیتبێ.

هەرچەندە زۆرجاران پیاوی رۆشنبیر توانیویە لەگەڵ خێزانی دواکەوتوو هەڵبکا، بەڵام ئەمە یان لەبەر ئەوە بووە کە پیاوەکە دانی بەخۆدا گرتووە و بەبەختی خۆی قایل بووە و بەناچاری نەیویستووە سەرئێشە بۆ خۆی و ماڵەوەی دروست بکا، یان لەبەر ئەوە بووە ژنەکەی ئەوەندە کەساس و بێدەرەتان بووە کە بەهەموو رەفتارێکی پیاوەکەی قایل بووە و وەکو ئامێرێکی میکانیکی لەماڵەوە خولاوەتەوە و وای زانیوە جیهان هەر ئەو چوار دیوارەیە کە ئەوی تێدا دەژی...!

بۆ ئەوەی هاوسەرێتیەکی بەختیار بەسەر بەری، باشترە هاوسەرێك هەڵبژێری کە لەلایەنی رۆشنبیریەوە لەخۆت نزیك بێ، بۆ ئەوەی لەکاتی روودانی هەر شتێك یان بیستنی هەر هەواڵێك و بەشداربوون لەهەر کۆڕو کۆبوونەوەیەك... ئەوا پێکەوە هەڵی سەنگێنن و رووی چاك وخراپی لێك جودا کەنەوە و گفتوگۆیەکی

زانستیانەی لەسەر بکەن و لەکاتی هەبوونی دوو رای جیاوازیش دەربارەی، بتوانن بەهێمنی قەناعەت بەیەکتری بێنن لە دەربڕینی بیروڕاکانتاندا.

هەر لەگەڵ ئەو هۆکارەدا، دەبێ باسی لایەنگری سیاسیی هاوسەران بکەین، چونکە ئەمڕۆ ڕۆژ ڕۆژی بیروباوەڕ و پرێنسیپی سیاسیانەیە و جیاوازی بیروباوەڕی سیاسی و لایەنگرێتی چەپ یان ڕاست، ئەو حیزبە یان ئەویدیکە، کار لەگفتوگۆ و لێککەیشتنی یەکتری دەکا. بۆیە لەم بارەیەشەوە باشترە بیروباوەڕەکان لێك نزیك بن، ئەگەر بەوردیش نەبێ، ئەوا بەلای کەم لەرووی تێڕوانینی گشتیەوە بێ، چونکە ئاشکرایە تێڕوانینی چەپڕەوانەی ئەمڕۆ کە بەپێشکەوتنخواز و سێکیولاری (علمانیەت) دادەنرێ، ئەگەر لەگەڵ ڕاسترەوێك (یمینی)، کە بەکۆنەپەرستی دادەنێن، دابنیشێ ئەوا بێگومان تێکدیگیر دەبن و بیروباوەڕی هەریەکەیان بەئاقارێکدا دەڕوا و وەکو

گفتوگۆی نێوان کەڕولاڵانی لێدیٚ، کە هەر کەسە و بۆ خۆی گوێز لەباری خۆیدا دەژمێریٚ و گویٚ بەهەست و نەستی ئەویدیکە نادات. لەمەشدا رەنگە بە قسە و رەفتاریش هەستی یەکتری بریندار بکەن، کە لەژیانی رۆژانەیاندا رەنگدانەوەی باشی نابیٚ و رەنگە لەدوارۆژیشدا کاریگەری لەسەر بەخێوکردنی منداڵەکانیان هەبیٚ و جۆرە ململانێیەك لەناو خێزان بنێتەوە کە دوور نیە هەردوو بەرەبابی ژنە و مێردەکەشی بگرێتەوە و لەدانیشتنە خێزانیەکانیاندا دەمەقاڵی گەرم وتوند پەیڕەو بکریٚ.

دەبیٚ هاوسەران بزانن کە یەکگرتنەوەی بیروباوەڕ دەبێتە هۆی یەکگرتنی عاتیفی و جەستەییش لەنێوانیاندا و پێچەوانەی ئەوەش راستە.

هەر لەژێر چەتری هۆکاری رۆشنبیری دا، پێویستە ئەوەش بڵێین کە پلەی خوێندەواری و بڕوانامەی

هاوشێوە یان لێك نزیك، لەهەردوو ژن و مێرد دا و بگرە جۆری پیشە و كار و فەرمانبەرێتیی وێكچووش، كاریگەری گەورەی هەیە بۆ سەركەوتنی هاوسەرێتی، چونكە هەمیشە باشتر لەیەكتری دەگەن و دەتوانن هاوكاری یەكتریش بكەن و لەنهێنیەكانی كاری یەكتریش باشتر دەزانن.

چوارەم

هۆکاری ئایینی

ئـــایین رۆڵێکـــی گرنگـــی بینیـــوە و دەبینـــێ لـــەژیانی هەمووماننـــدا. هەرچـــەندە ناســـنامەی ئـــایینی خۆمـــان بەدەســـت خۆمـــان نیـــە و لـــەدایك و باوکـــەوە بۆمـــان ماوەتـەوە، بـەڵام کـە گـەورە دەبـین بیروباوەڕی ئـایینی خۆمـــان لـــەلا دروســـت دەبـــێ و هـــەر یەکـــە و بـــەپێی تێگەیـشتنی خـۆی لەئایینەکـەی دەڕوانـێ و پـەیڕەوی ئەرکـــەکانی دەکـــا. هەرچـــەندە لـــە وڵات و کۆمەڵگـــە پێـشکەوتوو و دیموکراتخوازەکانـدا، جیـاوازی ناسـنامەی ئـایینی بـەگرفت دانـانرێ لەبـەردەم پێکـەوەنانی ژیـانی هاوســەرێتیدا، بــەڵام لــەلای خۆمــان هێـشتا ئــایین بــە ناسـنامەیەکی گرنگـی مرۆڤـ دەژمێـردرێ و باشـتر وایـە هاوســەران لەیــەك ئــایین و بگــرە لەیــەك مەزهــەبیش بــن، چـــونکە مرۆڤـــ لەژیانیـــدا بـــە زۆر قۆناغـــدا دەڕوات و

دەورووپشت و بارودۆخیش کاریان تێدەکا و زۆرجاران گەنج لەسەرەتای ژیانیدا ئەوەندە گرنگی بەئایین و ئەرکەکانی نادات، بەڵام لەپڕێکەوە و لەبەر هەر هۆیەك بێ، ئاوڕ لەئایینەکەی دەداتەوە و دەبێتە مرۆڤێکی دیکە و لەکار و کردەوەکانی پێشووی خۆی پەشیمان دەبێتەوە، یان بەپێچەوانەوە.

بیروباوەڕی ئایینی هەر تەنیا ناسنامەی ئایینی و بەجێگەیاندنی ئەرکەکانی ناگرێتەوە، بەڵکو ڕەفتار و جلوبەرگ و خزمایەتی و دۆستایەتی و هەندێ جار جۆری کاروپیشەش دەگرێتەوە. بۆ نموونە، پیاو هەبووە لەسەرتادا حەزی کردووە هاوسەرەکەی سفوور بێ و خۆی بۆ بڕازێنێتەوە بەنوێترین مۆدێلی جلوبەرگی سەردەم، بەڵام لەپڕێکدا دەگۆڕێ و داوای لێدەکا کە سەرپۆش لەسەربکا و نەچێتە هەموو شوێنێك و سەیری هەموو فیلم

و شـــانۆییەکی تەلەڤزیۆنـــەکان نـــەکا و لەقـــسەکردن و هاموشۆکردنی برادەرەکانیشی کەم کاتەوە.

ئەوانە ئەگەر پێشتر لێکتر گەیشتن نەبووبێ و بەگفتوگۆی هێمنانـــە و لێبوردەییـــەوە ئـــەنجام نـــەدرێن، ئـــەوا ئەنجامەکەی رکێبەرکێی یەکتری دەبێ و کۆتاییەکەشی خراپ دەبێ. کۆمەڵگەش لەو رووەوە رۆڵی گرنگی خۆی هەیە و زۆرجار جیاوازی ئایینی و مەزهەبی نێوان ژن و مێرد بووەتە هۆی بێبەری بوونی ماڵی باوان لە کچە یان لەکورەکە و قایل نەبوونیان بەو هاوسەرگیریە.

پێنجەم

هۆکاری ئابووری

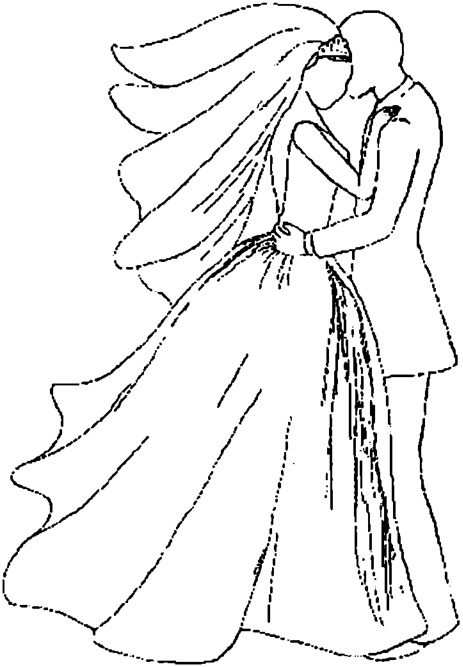
هۆکاری ئـابووریش یەکێکـە لـەو هۆکارانـەی کـە پـێش بڕیـاردان لەبوونــە هاوســەر، دەبــێ بــیری لێبکرێتــەوە. مەبەسـتیش لـەهۆکاری ئـابووری، بـەکورتی و بـەکوردی، هەژاری و دەوڵەمەندیە. پەروەردەکردنی منداڵ لەژینگەی ئـابووریی جیـاواز، بیروبـاوەڕ و ڕەفتـاری جیـاواز پەیـدا دەکا. بۆیە لێك نزیکی ئاستی ئابووری ژن و پیـاو و بگـرە ئاستی بەرهەم هێنان و دەستکەوتی مانگانەشیان، ئەگەر هــەردووکیان کارکــەر بــن، فاکتــەرێکی هــەرە گرنگــی بەردەوامبوونی هاوسەرێتیەکی سەرکەوتوو و بەختیارە.

ڕەنگــە کــوڕی دەوڵەمەنــد دڵــی بــچێتە کــچی هــەژار و بشیخوازێ و گرفتێکی ئەوتۆشی نەبێ و بتوانێ ئـەو کـچە بەماوەیەکی کورت لەسەر ژیانێکی ئابووریی بەرز ڕابێنــێ، چـونکە لەکۆمەڵگـەی ئێمــەدا هەمیـشە پیـاو بەگـەورە و

دەست ڕۆیشتووی ماڵەوە دەژمێردرێ. ئەگەر ژنەکە دەوڵەمەند و خاوەن داهاتێکی بەرزتر بوو لەپیاوەکەی، ئەوا لەلایەکەوە ئەو پیاوە هەست بەجۆرە کەمیەك دەکا و ڕەنگە پێی شەرم بێ کە چاوی لەدەستی خێزانەکەی بێ. لەلایەکی دیکەشەوە ئەگەر کەمترین لێك نەگەیشتن ڕوویدا لەنێوانیاندا، ئەوا لەوانەیە ژنەکە بەچاوی پیاوەکەی دابداتەوە یان باوانی ژنە و بگرە خەڵکی ناسیار و دۆست و برادەرانیشی سەرکۆنەی بکەن و پرچك و پلاری تێبگرن.

ئەمەش بێگومان وادەکا ئەو پیاوە لەژیانی هاوسەرێتییدا بەختەوەر نەبێ و هەمیشە لە بێ ئارامی و شەرمەزاریدا بژیێ. تێڕوانینی خەڵکیش بۆ ئەو کەسە جۆرە هەستەوەریەك لەو پیاوەدا پەیدا دەکا. لەبەر ئەمانە هەمووی، نزیکی ئاستی ئابووری و دارایی ژن و پیاو لەیەکتری پێویستە، چونکە لەیەکتریان نزیکتر دەکاتەوە

و نە ژنەکە ئەوەندە پێ درێژی دەکا لەخەرجکردن و داواکاریەکانی و نە پیاوەکەش ئەوەندە مەغروور دەبێ کە وای لێبکا چاو لەدەر بێ یان ناز و فیز بەسەر خێزانەکەی و ماڵی باوانیدا بکا. بەپێچەوانەشەوە ئەوەی بۆ پیاوەکە راستە بۆ ژنەکەش هەر راستە.



شەشەم

هۆكاری دەروونی

لەوانەیە ئەو هۆكارە ئەوەندە روون و ئاشكرا نەبێ لەلای هەموو كەسێك، چونكە لایەنی دەروونی كەسێك بەئاسانی ئاشكرا ناكرێ و جۆرە شارەزایی و بگرە پسپۆڕیەكیشی دەوێ بۆ ئەوەی بزانی باری دەروونی یەكێك لەچیدایە و چۆنە، بەڵام لایەنی دەروونی لایەنێكی زۆر گرنگە، نەك هەر لەژیانی هاوسەرێتیدا، بەڵكو لەهەموو پەیوەندیەكی كۆمەڵایەتی ناو مرۆڤاندا.

باری دەروونیی خەڵك لەیەكتر جیاوازە و هەموو بارێكی دەروونی لەناو كۆمەڵگەدا هەیە، هەر لەسادەترین باری دەروونیی وەك: نائارامی و دەمارگیری تا دەگاتە

خـــــەمۆکی و نەخۆشـــیەکانی شـــیزۆفرێنیا (انفـــصام الشخصية).

تـــا ئێـستا پێناســـەیەکی دروســـت بـــۆ بـــاری دەروونـــی سروشتی یان ئاسایی بۆ مرۆڤـ نیـە، بـەلاّم بـە باسـکردنی هەندیێ بـاری دەروونیـی ناسـراو، دەکـریێ، وەکـو دەڵـێن، ناوەندی دار بگرین و بزانین باری دەروونی مام ناوەنجی و جێگیر چیە، بۆ ئەوەی لادان لەو بارانە بناسینەوە.

ئەو کەسانەی کە لەخێزانێکی پارێزگار گەورە دەبـن، تـا رادەیەك توندوتیژن و بەنەرمی لەژیانیاندا ناجوولێنـەوە و هەمیـشە لـەکاروباری رۆژانەیانـدا مکـوڕن (جـدين) و حـەز دەکەن هەموو شتێك لەشوێنی خۆیدابێ و دەستووریێکیان هەیە کە حەز ناکەن کەس لێی لابدا. ئەو کەسانە بـەزۆری لەخوێندندا زیرەك و لەسەر کارەکانیان مکوڕ (حـەریس)ن

و ئیقناعکردنیـان نـەختێك زەحمەتـە. ژیـان لەگـەڵ ئـەو جـۆرە کەسـانە تـۆزێ قورسـە و پێویـستە پیـاو (ژنـیش) لەگـەڵیان بەدەسـتنوێژ بـێ. ئەوانـە کەسـایەتیان بـەم شێوەیە و نەخۆشی دەروونیان نیـە، بـەڵام دووریـش نیـە لــەکاتی تووشــبوونیان بــەگرفت و کارەســاتی گــەورە و لەنەکاو، تووشی نەخۆشی دەروونی بێن.

بەپێـچەوانەی ئەوانـەی پێـشەوە، هەنـدێکی دیکـە هــەن لەژیانــدا زۆر بێبــاکن و گــوێ بــەهیچ نــادەن و شــوێن و ناوماڵیان سڕە و زۆر گرنگی بەکات و ڕێکوپێکی و بـەجێ گەیانـدنی پەیمانـەکانیان نـادەن و هەمیـشە لەکارکردنـدا خاوخلیسکن. ژیان لەگەڵ ئەو جۆرە کەسایەتیانە لەباری ئاساییدا زۆر خۆشە، بەڵام کە تووشی تەنگانە دەبن، ئـەو چوســت و چــالاکیەیان لێ نــابینرێ کــە پێویــستە بــۆ

راپەڕاندنی کار و بەزۆریش، لەبەر گوێ پێنەدان، زوو لەکارەکانیان خاو دەبنەوە و بەدەگمەن دەگەنە ئاستی بەرزی خوێندن. پتریش پشت بەخەڵکی دیکە دەبەستن بۆ جێبەجێکردنی کار و ئەرکەکانی ڕۆژانەیان.

هەرچەندە ئەو دوو جەمسەرە جیاوازەی شەبەنگەکە (طیف) بەنەخۆشی دانانرێن، بەڵام زەحمەتە دوو کەسی کە ئەو جیاوازیە دەروونیانەیان لەنێواندا هەبێ، بتوانن بەئاسانی لەگەڵ یەکدیدا ژیان بەخۆشی بەسەر بەرن.

ئەو جۆرە بارە دەروونیانەش بەئاسانی و لەماوەیەکی کورتی پێکەوە دانیشتن دا ئاشکرا دەبن، یان لەپرسیارکردنی ئەوانەی هاتوچۆیان دەکەن و لەگەڵیاندا دەگەڕێن دەتوانین بیانناسینەوە. سەیرکردنی کار و

کـردەوە و ڕەفتـار و جلوبـەرگ لەبەرکردنیـشیان، ئەوانـە بەئاشکرا جیا دەکاتەوە.

بـۆ ئـەوەی هاوسـەرگیریەك سـەرکەوتووبێ، پێویـستە لەڕووی دەروونیشەوە لێك نزیك بن، بێجگـە لـەوەی کـە نـابێ نەخۆشـیەك لەنەخۆشـیە دەروونیـەکانیان هـەبێ، چـونکە هەنـدێ جـار ئـەو جـۆرە بـارە دەروونیانـە لەدوارۆژێکـدا و لـەکاتی پەیـدابوونی گیروگرفتـی ژیـان و لەتەنگانەدا، ڕەنگە بگۆڕێن بۆ نەخۆشیی دەروونی.

هەنـدێ جـار مرۆڤـ کـە لـەژیانی منداڵیـدا تووشـی ئـەزموونێکی نـاخۆش دەبـێ، ئـەوا مـۆرکێکی دەروونـی لەسەر کەسایەتی ئەو کەسە بەجێ دێلـێ و ڕەنگـە ببێتـە جـۆرە گرێیـەکی دەروونـی کـە نـەتوانێ بەئاسـانی لێـی دەرباز بێ. ئەو گرێ دەروونیانە زۆرن و لە ژماردن نایـەن

و تایبـەتن بـە کەسـەکە خـۆی و زەحمەتـە بەئاسـانی دەرکەون، تەنیا لەئەنجامی پێکەوە ژیانێکی درێـژ و لێـك نزیکیـەوە نـەبێ. ئـەو گـرێ دەروونیانـە رەنگـە گرفـت دروست بکـەن لـەنێوان هاوسـەراندا، بـەلآم بەناسینەوەی لەیەکێکیانـدا دەکرێ خـۆی لێ دوور بگـیرێ و گـوێی پـێ نەدرێ، ئەگەر هاتو زۆر گـرنگ و کاریگـەر نـەبوو لـەژیانی هاوسەراندا. هەر لەو رووەوە پێویستە باسـی کەسایەتی بکەین، چونکە کەسایەتی ئـەنجامی بـاری دەروونیـە یـان بەپێچەوانەوە، باری دەروونـی کەسـایەتیی دیـار دەکـات. کەسـایەتیی رووخـۆش و نوکتـەباز و دەم بەپێکـەنین... رەنگـە لـەلای خـاوەن کەسـایەتیەکی مکـوڕ و پارێزگـار و شـەرمن قبـوولْ نـەبێ. زۆر کـەس کەسـایەتی رووخـۆش بـــەمرۆڤی چەقاوەســـوو و بێـــشەرم دادەنـــێن،

بەپێچەوانەشەوە هەندێ کەس کەسایەتی پارێزگار و شەرمن بەمرۆڤی خەمۆك و ڕەشبین دادەنێن.

لەوانەیە هەندێ جار پیاو (یان ژن) حەز لەهاوسەری ڕووخۆش و قۆشمەچی بکا، بەڵام کە دەبێتە هاوسەری، ئەو ڕەفتارەی لەلا قبووڵ نابێ، بەتایبەتی ئەگەر لایەنەکە ژنەکە بێ، ئەوا بەبێ شەرم دادەنرێ، کوردیش لەمێژە گوتوویەتی کە "ژنی شەرمن شارەکی دەینی" و دیارە هی بێشەرمیش شەیەکی شکای نایني.. !

لەبەر ئەوانە لەم بارەیەشەوە پێویستە لەنێوان هاوسەراندا جۆرە یەکدیگریەك (توافق) هەبێ تا بتوانن ژیانێکی ئاسوودە و ئارام بەسەر بەرن.

حەفتەم

هۆکاری سێکسی

لەراستیدا لەژیانی هاوسەرێتی دا هۆکاری سێکسی (جنسی) بەگرنگترین فاکتەری سەرکەوتن یان هەرەس هێنانی ئەو پەیوەندیە دادەنرێ کە لەنێوان ژن و مێرد دا دروست دەبێ، بەلام لەبەر ئەوەی لەکۆمەڵگەی ئێمەدا هێشتا باسکردنی سێکس ئەو جۆرە سەربەستیەی پێ نەدراوە لەدەربڕیندا، بۆیە خستمانە دواوەی هۆکارەکانی دیکە.

وەکو لەپێشەکیەکەدا روونمان کردەوە، کە یەکێك لەئامانجەکانی پێکەوەنانی خێزان، تێرکردنی حەز و ئارەزوو و غەریزەی سێکسیە. ئەو غەریزە سروشتیەی کە ئەوەندە ئاڵۆزە بەدەیان کتێبیشی لەسەر بنووسرێ هەر بەتەواوی شی ناکرێتەوە، چونکە تێڕوانینی هەر کەسێك بۆ ئەو غەریزەیە پەیوەندی بە پەروەردەی کۆمەلایەتی و ئایینی و دەروونی و بگرە ئابووریشیەوە هەیە.

لەلایەکی دیکەشەوە منداڵ کە دەگاتە تەمەنی خۆناسین و هەستکردن بەبوونی حەزێکی سێکسی، ئەوا دەوروپشتی زۆر کار لە بیروباوەڕەکانی دەکەن. راهاتن و مومارەسەکانی تەمەنی منداڵی و هەرزەکاری و بوون و نەبوونی گەورە و مێیینە و نێرینە لەناو ئەو مومارەسانەدا، زۆر بیروباوەڕ و بۆچوونی فانتازیانە لەمێشکی ئەو کەسەدا دروست دەکەن.

ئەمڕۆ کە تەلەفزیۆن و سەتەلایت و ئینتەرنێت بەربلاوی هەنە و دەکەونە دەستی هەموو کەسێك، ئەوانەی کە لەسەر ئەو شاشانە نیشان دەدرێن زۆر لەحەز و ئارەزووە سێکسیەکانی لاوان دەگۆڕن، بەشێوەیەك کە ئەنجامی هەندێکیان لادانە (شذوذ) لەژیانی سێکسیی ئاسایی.

ئاشکرایە بەشی هەرە زۆری گەنجان لەلای ئێمە، یەکەم ئەزموونی سێکسیان لەوانەیە هەر لەشەوی بووك و زاوایەتیدا بێ. بۆیە ماوەیەکیان دەوێ تا شەرمیان لێك

دەشکێ و بەئاشکرا پەردە لەسەر حەز و ئارەزووەکانی یەکتری لادەدەن و داوای تێرکردنیان دەکەن. تا ئەو کاتەش رەنگە بیروباوەڕە جیاوازەکانی نێوانیان دەربارەی سێکس کاری خۆی کردبێ و بوویێتە هۆی نانەوەی گیروگرفت.

هەرچەندە مافێکی رەوای هەموو گەنجێکە لەگەڵ هاوسەری دوارۆژی خۆی دا گفتوگۆ لەسەر بیرو بۆچوونە سێکسیەکانی یەکتری بکا، بەڵام پێم وایە بەدەگمەن هەی وا هەیە ئەو جورئەتە دەداتە خۆی و ئەو بابەتە لەگەڵ هاوسەرەکەی دەورووژێنێ لەترسی ئەوەی بە بێئابڕوو ناوزەد بکرێ.

ئێرە شوێنی ئەوە نیە باسی کاری ئاسایی (نۆرماڵ) و لادانە (ئەبنۆرماڵ) سێکسیەکان بکەین، تەنیا ئەوەندە دەڵێین کە مرۆڤ، لەوەشدا زۆر لەیەکتری جیاوازن. هەی وا هەیە پتر لە هیدیکە زۆر زووتر حەز لەتێرکردنی ئەو ئارەزووەی دەکا و هەی واش هەیە لەسەرخۆیە. بەڵام

بەگشتی دەکرێ ئەوانە لەگەڵ یەکتر رابهێنرێن و یەکتر رابێنن لەسەر کات و ماوە و بار و چۆنیەتی بەڕێوەچوونی ئەو حەزە.

پێویستە ئافرەت ئەوە بزانێ کە ئارەزووی سێکسی چەکێکی کاریگەرە بەدەستیەوە. بەڵام ئەو چەکە دوو دەمە، چونکە رووی چاك و رووی خراپیشی هەیە ئەگەر نەزانرێ چۆن و کەی بەکار بهێنرێ...

هەمیشە گوتراوە پیاو لەو کارەدا دەست پێشخەرە، ئەوەش پتر لەبەر لایەنی کۆمەڵایەتیە نەك جەستەیی، ئەگەر نا ئافرەتیش حەزی سێکسی خۆی هەیە و پێویستە تێر بکرێ و نابێ پیاو ئەوە بەشتێکی کرێت بزانێ لە ئافرەتدا.

بەگشتی ئاسوودەترین و بەختیارترین ژن و مێرد ئەوانەن کە لەسەر جێی نووستن و لەمومارەسەی کاری سەرجێییاندا شەرم لەیەکتر ناکەن. لەم رووەوە نەرم و نیانی پیاو و باوەشی گەرم و پڕسۆزی ئافرەت، دەبێتە

هۆی توانەوەی هەر بەستەڵەکێك کە لەنێوانیاندا هـەبێ و هەموو ئەو ماندووبوون و دەمارگیریـەی ڕۆژانـی پـڕ کـار و مانـدوویێتیی پیـاو (هــی ژنـیش) لـەبیر دەباتــەوە. بـۆ ئەنجامـدانی ئـەو ئەرکـە و گەیـشتن بەوپـەڕی خۆشــی، پێویـستە ژن و مێـرد ژووری تایبــەتی خۆیـان و جــێ و بالینگـانێکی نــەرم و ژینگەیــەکی هێمنیــان هـــەبێ و پێـشوەخت کـاتێکی بـاش تـەرخان بکـەن بـۆ بزوانـدنی هەستەکانی یەکتری.

لەبـەر ئـەوەی مەبەسـتی ئـەم نامیلکەیـە ڕێ نیـشاندانی لاوانە بـۆ هەڵبـژاردنی هاوسـەری گونجـاو، نـەك چۆنیەتی ڕەفتار کردن لەگەڵ یەکتری دوای بـوون بەهاوسـەر، بۆیـە دەڵـێین لاوان پێویـستە تـا بکـرێ ئـەو بابەتـە لەگـەڵ هاوسەری دوارۆژیان بکەنەوە و لەبن زمانی یەکتری بگەن، نەك لەدوا ڕۆژدا تووشی شۆك (صدمة) بن لەکاتی ئاشـکرا بوونی حەز و ویستی لایەنی بەرامبەر کە ئەو کـات ڕەنگـە هیچ نەکرێ.

گوتەی دوایی

پێویستە بەکورتی روونی بکەمەوە کە ئەو هۆکار و فاکتەرانەی کە لەناو ئەم نامیلکەیەدا شیکراونەتەوە، مەرج نیە هەر هەموویان لەدوو کەسدا بێنە جێ. لەوانەیە ئاستەمیش بێ دوو کەسی بەو مواسەفاتانە بدۆزرێنەوە، بەلاّم ئەگەر لەو هۆکارانە کەمترین رێککەوتن هەبێ، ئەوا ئومێد دەکرێ کە ژیانی داورۆژی ئەو دوو کەسە بەختیارتر و سەرکەوتووتر بێ.

سەرکەوتنیش هەر لە خواوەیە